



一とことこ通信 2026.1.1 No.296

# いちら・にの・さへん



山鹿子育て支援センター  
とことこ  
川端町402  
TEL 43-1270

新しい年が始まりました。皆様にとって、今年も笑顔あふれる、幸多き一年でありますように。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



- ・よちよち&ねんねの赤ちゃん集まれ!  
21日(水) 10:30~  
**1歳まで**
- ・**場所** 山鹿子育て支援センター「とことこ」
- ・**内容** 運動発達（寝返り、お座り、はいはいなど）についてのおはなしです
- ・身体測定・絵本の読み聞かせ
- ・**※バスタオルを持参ください**

## 『ねんねにこ耳寄りな話』

きれいなハイハイをするには、体の軸が大事。真ん中がわかれると姿勢が安定するぞ。仰向きで両膝を曲げ、左右に揺らしてあげる遊びがいいぞうですよ



**あさか童夢コーナー**  
TEL 43-1155

毎週水・土曜open!

今も幸せな  
日々あります  
ように!

どうぞよろしく  
お願ひいたします

- ・第2回、ママ主催の“おやすり会”やべ  
12月13日(土)に開催されました！  
寒さの中、沢山の方々大にきわいででした。ご  
提供された品々は、又次の場所へ大切に  
渡っていきましたよ～。良かたです～  
(洋服等は、あさか童夢に置いてあります  
お気軽に見に来て下さいね。)



## 地域の情報

- ・山鹿保育園 TEL 43-1153  
(園庭開放・第3木曜)  
10:00~11:00
- ・山鹿幼稚園 TEL 43-1154  
(園開放・15日木曜)  
10:00~14:00
- ・山鹿こども園 TEL 44-3653  
(園庭開放・第1水曜)  
「にににニサークル」… 9日(金)たこあげ(要予約)  
10:00~11:00
- ・ひらおき保育園 TEL 43-6084  
(園開放・第2水曜)  
9:30~10:30
- ・小規模保育室「ひよこ」 TEL 31-0071  
「ひよこにおいこ」… 20日(火)わらべ歌あそび(要予約)  
電話受付月～金 15:00~17:00
- ・子育てサロン「きらきら」 20日(火) 10:00~12:00  
内容・フラワーアレンジメント 参加費 100円  
場所・小規模多機能ホームうすづか  
詳しいは山鹿市社会福祉協議会  
TEL 43-1134



とことこの前の廊下にあるボールプール。  
子どもたちは恐る恐る入り口、寝転  
んだり、ひたすら投げたりと大喜び。

- 「赤色のボールちょうどいい」
- 「大きいボールはどれだ？」と  
親子の楽しそうなやり取りが  
聞こえます。





## すまいる

〒861-0601

鹿北町四丁1612(鹿北市民センター内)  
☎ 32-3194

カレンダー最後の1枚…12月がやってきました。今年はどんな1年だったでしょうか？まずは無事に日々過ごせることを感謝しつつ、それぞれのペースで2025年を締めくくいたいですね！

**12月の行事予定**

- ★ 9日(火)10:30~11:30 まほろば保育園へ行こう！  
冬の季節の過ごし方をのぞいてみませんか！晴れた日は園庭で遊びましょう！
- ★ 11日(木)10:30~11:30 救急法教室(要予約)  
「命が危ない！」はもちろん、もしもの時に慌てず行動ができるように一緒に学びましょう！  
講師は山鹿市消防鹿北分署の頼もしい隊員の皆さんです！
- ★ 19日(金)10:30~11:00 こもれび図書館おはなし会  
図書館司書の「ちーちゃん」が冬のお話をたくさん用意してくれています。
- ★ 25日(木)10:30~11:00 すまいるタイム(マザーゲースのおはなし会)(要予約)  
「読み聞かせの魅力をみんなにたくさん届けたい」そんな思いの30分です！  
\* 諸事情により行事が中止、変更になる場合があります

詳しくは鹿北子育て支援センター「すまいる」にご連絡ください



## すまいるエピソード

「健診で異常なしとは言われたけれど、周りの子が『すりばい』しているのを見て少し焦りました。ここは広いから練習させてください！」と遊びに来たSちゃんとママ。広々とした畳の上で、お気に入りはどれかな？といろいろなおもちゃで気を引き遊ぶうちに、少しずつ興味のあるおもちゃに手を伸ばし、前に進もうとするSちゃん。その姿にママも職員も思わず拍手！！子どもさんの成長と一緒に育み喜び合える温かな小春日和を過ごしています。

♡お茶豆知識(山鹿市茶業青年会のお茶教室より)♡  
インフルエンザ予防には緑茶、罹患したらほうじ茶がお勧め！

**子育てサロンぎらきら**

日時: 12月16日(火)  
10:00~12:00

場所: 小規模多機能ホームうすづか

参加費: 100円

内容: クリスマス会 親子への絵本の読み聞かせ・セラピー

\* ケーキも用意しています。

お問い合わせ  
山鹿市社会福祉協議会  
☎ 43-1134

## &lt;任意(子ども)インフルエンザ予防接種助成について&gt;

○対象: 山鹿市に住民票がある生後6か月~18歳

ワクチン	対象者	助成回数	個人負担額
インフルエンザ HA ワクチン(皮下注射)	生後6か月~13歳未満	2回	1500円(1回あたり)
	満13歳~18歳まで	1回	
経鼻弱毒生インフルエンザワクチン (鼻腔内噴霧)	満2歳~18歳まで	1回	2700円

\*①子ども医療の対象ではありません。 ②生活保護世帯の減免はありません。

○実施期間: 令和8年1月31日まで

\*母子手帳を忘れすご持参ください。実施医療機関は山鹿市ホームページをご覧ください。



&lt;問合せ先&gt;山鹿市菊鹿子育て支援センター「ひまわり」

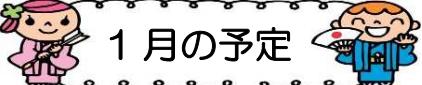
菊鹿町下内田 165 「菊鹿地区公民館」内(☎ 48-4660)



KIKUKA

## ひまわりつうしん

新年あけましておめでとうございます  
本年もどうぞ宜しくお願ひ致します



◎13日（火）栗の実保育園で遊ぼう

10:00~11:00

※現地集合・解散 ※要予約

◎16日（金）ケア整体

10:30~11:30

※要予約

赤ちゃんの頭の形を丸く育てる「赤ちゃんのケア整体」を体験できます。

◎22日（木）こもれび図書館おはなし会

10:30~11:00

※都合により、中止・変更になる場合があります。

詳しくは、菊鹿子育て支援センター（48-4660）へお願いします。



子育てサロン「きらきら」

☆日時：1月20日（火）  
10:00~12:00

☆参加費：100円

☆内容：「フラワーアレンジメント」

☆場所：小規模多機能ホーム「うすづか」

※お問い合わせは、山鹿市社会福祉協議会（43-1134）へお願いします

新年を祝い、1年の幸福や豊作、家族の健康を願う日本の伝統的なお正月料理の「おせち」。若い世代のお母さん方に体験してもらいたいとの思いで、地域の食育研究会の皆さんに協力していただき料理教室を開催しました。参加された方々は、巻き寿司を実際に巻いてみたり、お吸い物のだしの味を味わってみたりと、積極的に参加され、充実した時間を過ごすことができました。

## 【レシピの内容】

酢ゴボウ、みぞれ餅、変わりごまめ、あげ寿し、ローストビーフ

※レシピが必要な方は、菊鹿子育て支援センターに準備しています！



おせち料理のレシピの中から、お母さん方に人気の高かったみぞれ餅の作り方をご紹介します。

(\*お餅の誤飲にご注意ください)

## みぞれ餅



## ○材料

- ・餅…6個 ・ごま油…適量 ・春菊…適量
- ・だし汁…900cc (だしパック1個)  
(塩小1強、薄口しょうゆ小2)
- ・A 大根おろし…1/2本 柚子の千切り…少々  
ネギ小口切り…少々 柚子胡椒…少々

- ①だし汁を用意する。大根は軽く水気を絞る。
- ②春菊をゆがく。
- ③餅は軽く濡らして、電子レンジで少し柔らかくしておき、フライパンにごま油を敷き、両面キツネ色に焼く。
- ④③を器に入れだし汁を注ぎ、Aをのせる。
- ⑤最後に春菊をのせる。



# ぽっかぽか



鹿本町来民686-1  
(ひだまり内)  
☎ 46-6029



新しい一年が始まりました。今年も子育て中の皆さんにほっとひと息つけるような・・・そんな場所でありたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。



## ★ひだまり図書館おはなし会

**8日(木) 10:30~**

~楽しい手遊びや絵本の読み聞かせなど~

## ★防災教室

**20日(火) 10:30~**

~芹川防災士による災害時に役立つ話~

## ★モーリーさんの癒しタイム《予約制・3組まで》

**9日・23日(金) 10:00~**

~地域の整体師[森川さん]のマッサージ~

\*ハンドタオルをご持参ください



## ★かもと乳児保育園

**13日(火) 10:00~**

## ★稻光園

**19日(月) 10:00~**



●現地集合・現地解散です。

\*参加ご希望の方は鹿本子育て支援センターまで予約をお願いします。

## 救急法教室を開催しました



12月に山鹿消防署東分署より救急救命士・消防士にきていただき、『救急法教室』を行いました。万が一の時に慌てず対応できるように、子どもに起こりやすい事故を中心に、実践を交えながら、赤ちゃんの脈のとり方や心肺蘇生法、AEDの使い方、誤嚥した時の対応について教えていただきました。

日常生活の中に危険が潜んでいる事や、緊急時の早めの対応が大切であることを改めて学ぶ機会となりました。



### <参加された方の感想>

- 心臓マッサージは1分間だけでもきつかった。これを救急車が到着までの10分間続けるのは大変…。
- 実際に子どもにしないといけない時は動転してしまうと思うが、知識があるのとないのとでは違うので良い経験ができた。



### \*救急車を呼ぶか迷ったら…

📞 #7119

### \*小児救急電話相談(夜間のみ)…

📞 #8000

## 《子育てサロン きうきら》

お問い合わせ 山鹿市社会福祉協議会 ☎ 43-1134

★日時 1月20日 第3火曜日 10:00~ ★場所 小規模多機能ホーム うすづか ★参加費 100円

★内容 フラワーアレンジメント



# ほのぼの

明けまして おめでとうございます

皆さまお揃いで健やかに新年をお迎えのことと思います。

新しい年が皆さまにとって、笑顔あふれる一年になりますよう心からお祈り申し上げます。



## 1月の予定

19日(月) 11:00～ こもれび図書館おはなし会

- ・絵本の読み聞かせや手遊びを楽しみましょう。

20日(火) 10:30～ 親子体操教室

- ・『和ちゃんのリラクゼーション』でおなじみの立山さんによる親子で簡単にできる運動遊びを紹介していただきます。 ※要予約

26日(月) 10:00～ かおう保育園へ行こう

- ・現地集合解散です。 ※要予約



## 室内で靴下は？

住環境がよくなった現代は、素足で床をつかむ感覚を養う、転倒を防止する、赤ちゃんは足でも体温調節する、などの面から室内では靴下は履かせず、はだしで過ごすことがすすめられています。



## 赤ちゃんからのサインを見逃さないで！

赤ちゃんの体に触れる抱っこや授乳などのときがいちばん「いつもと違う」サインに気づきやすいです。気になったら、まずは見えにくい部位に発疹がないか、痛がるところはないかなど、赤ちゃんの体や様子をよく観察し、体温を測ります。グズグズは一時的なことも多いので、少し様子を見て受診をあせらないで。迷ったら#8000 や#7119 に相談しましょう。

### 肌は？顔色は？

- ・ブツブツができた
- ・かきむしる
- ・青白い・赤い

### おしつこ・うんちは？

- ・回数が多い・少ない
- ・においがきつい
- ・色が濃い（おしつこ）
- ・水っぽい・色がいつもと違う（うんち）

### 睡眠は？

- ・いつもより眠らないでぐずる
- ・ずっと眠っている

### 機嫌は？

- ・いつもより泣いてぐずる
- ・おとなしい・遊ばない

### 呼吸は？

- ・呼吸が速い
- ・呼吸をするたびに首の下がへこむ
- ・苦しそうな呼吸をする

### おっぱい・ミルク・離乳食は？

- ・いつもより飲まない・食べない